

www.KanonSeattle.com
КАНОН
FREE
KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION
JUNE 2014
ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
День отца
Праздник благодарности
за любовь.
«Чем больше я изучаю мир,
тем крепче моя вера в Бога»
Альберт
Эйнштейн
человек второго тысячелетия
стр. 10

Вера Надежда Любовь...

Добрый день, дорогие читатели!

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала, который существует для вашего развития и духовного обогащения. Не забывая о том, что человек — это существо, нуждающееся в постоянном обновлении сил и ресурсов, мы стараемся каждый месяц готовить для вас нечто особенное и полезное. Разум, как и тело, обязательно нужно подпитывать и обогащать полезными веществами. Поэтому милости просим, дорогие друзья!

«Почему ты не взрослеешь, ты ведь уже не ребенок?» Множество взрослых людей никогда так и не перерезают поддерживающие их помочи, не растут в эмоциональном плане. Они опираются на маму, на жену или мужа, или покупают дорогие игрушки, которые служат им своего рода защитным одеялом. Как заметил один критик, разницей между некоторыми людьми и их игрушками является всего лишь цена этих игрушек.

«Когда я был младенцем, — писал Павел коринфянам, — то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11). Только так может человек достичь эмоциональной зрелости. А неспособность сделать это покалечит вас навсегда, да так сильно, что сделает жизнь с вами невозможной — вы станете эгоистичным и безответственным, а это принесет боль и вам самим.

Вы когда-нибудь наблюдали, как играют два ребенка, которые никак не могут поладить? Перво-наперво, и вы знаете, это, один угрожает другому: «Ладно-ладно, отдавай мои игрушки и я сейчас уйду домой!» Становясь взрослыми, мы поступаем так же, угрожая порвать со своим браком, вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза, научиться общению



и разрешить конфликт. Отказаться чаще всего бывает легче, чем перебороть свою детскость. Что для этого необходимо, так это мужество, чтобы позволить победить упорству любви. Сказав об упорстве и о силе любви, Павел говорит, что любовь — это тайна, которую мы никогда полностью не поймем, пока не перешагнем порог, отделяющий нас от лица Того, Кто есть любовь — Бога. Апостол говорит: «Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицем к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан».

В жизни существует множество вещей, представляющих тайну для меня. Чем старше я становлюсь, тем меньше пытаюсь понять их, но приобретаю все больше желания вложить их в руки любящего Бога, Который видит жизнь с совершенно отличной от моей точки зрения. Я не могу понять страданий невинного ребенка — малыша, чье нежное тельце измучено жаром, или ребенка, чьи ручки и ножки скрючены болезнью и страданием. Мне тяжело понять потерю любимого человека, особенно когда смерть настигает молодого человека или девушки, которые только начали входить в жизнь.

Временами трудно понять, почему безбожник процветает, а человек, старающийся жить по воле Божьей, может просто-напросто перебиваться кое-как; но наибольшей тайной из всех является то, почему человек предпочитает оставаться эгоистичным и одиноким, когда он может прийти к Богу и найти Его любовь, способную наполнить его сердце. Никто не рождается с любовью в своем сердце. Это факт, и чем дольше мы ждем, прежде чем позволить Божьей любви наполнить наши сердца, тем труднее нам пожелать позволить Ему любить через нас. Вашей настоящей способности любить может быть нанесен вред чем-либо, что случилось, возможно, много лет назад; но Великий Врач — Бог может произвести сложную операцию на сердце и удалить рубец неприятных воспоминаний и привнести в вашу безрадостную жизнь искру любви.

Выдающийся психиатр Эрих Фромм сказал: «Величайшей потребностью человека является потребность преодолеть свою отделённость, освободиться из тюрьмы своего одиночества. Полный ответ на проблему существования лежит в правде и зрелой любви».

«А теперь, — заключает Павел, — пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше». По шкале от 1 до 10 как вы оцениваете свои способности в любви? В вашем сердце огонь любви погас? Позвольте Божьей любви коснуться вашего сердца, и избыток ее коснется окружающих вас. Именно так всё и происходит.



Олег Мартыненко
Главный редактор журнала «Канон»

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief
Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors
Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел
Office
(425) 772-8462

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address
Внимание!
Изменился почтовый адрес
KANON INC.
PO BOX 379
Issaquah, WA 98027

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com





НУЖЕН ДАНТИСТ?
Family & Cosmetic Dentistry
Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.
Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь
• Отбеливание зубов
• Коронки и мосты
• Зубные протезы
• Лечение корневых каналов
• Удаление зубов
• Имплантанты
• Ортодонтические пластинки
Принимаем все виды страховок, а также медкупоны DSHS для детей до 19 лет
425-741-2030
16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087





30





«Эйнштейн больше, чем какой-либо другой ученый, обогатил наш движимый наукой мир. Ни один другой человек не олицетворяет в такой степени роль и значение достижений науки. Пока государства все еще одержимы стремлением заполучить как можно больше могущества, их народы считают научный прогресс наискорейшим путем к собственному материальному благосостоянию. Огромное влияние Эйнштейна заключается не только в его новаторских теориях, но и в его духовном примере. Он не раз отмечал, что Бог не играет в кости. Под небесами должна быть цель. Будущим поколениям не следует забывать сделанное Эйнштейном предостережение в том смысле, что ученым нельзя терять душу в холодном логическом поиске и что, напротив, они должны служить интересам человечества».

(Из книги М. Шапиро «100 великих евреев»)

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН — ЧЕЛОВЕК ВТОРОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

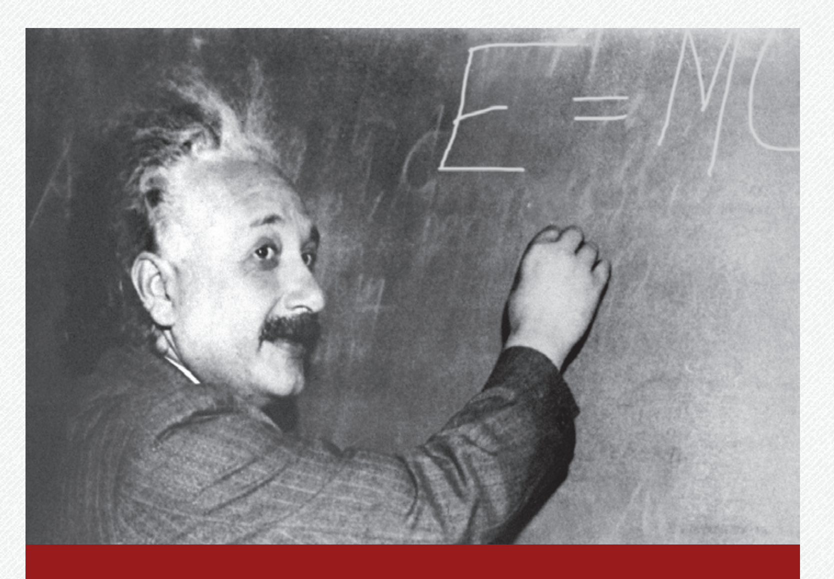
Биография и хронология

Физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике, автор более 300 научных работ по физике, а также около 150 книг и статей в области истории и философии науки, публицистики и др., Альберт Эйнштейн родился 14 марта 1879 года в городе Ульме на юге Германии, в небогатой еврейской семье. Его отец, Герман Эйнштейн, был совладельцем маленького предприятия по производству перьевой набивки для матрасов и перин. Мать, Паулина Эйнштейн была из семьи состоятельного торговца кукурузой Юлиуса Дерцбахера. Летом 1880 года в Мюнхене, куда переехала семья Эйнштейна, Герман Эйнштейн вместе с братом Якобом открыл небольшую фирму по торговле электрическим оборудованием. Вскоре, в Мюнхене родилась младшая сестра Эйнштейна Мария. Начальное образование Альберт Эйнштейн получил в католической школе в Мюнхене. С шести лет, по инициативе матери Эйнштейн начал заниматься игрой на скрипке. Впоследствии, увлечение музыкой сохранилось и стало неотъемлемой частью жизни Эйнштейна. Много лет спустя, находясь в США в Принстоне, в 1934 году Альберт Эйнштейн дал концерт, все сборы с которого пошли в пользу эмигрировавших из нацистской Германии учёных и деятелей культуры. На своей скрипке Эйнштейн исполнял произведения Моцарта, чьим страстным поклонником он являлся. Как это ни странно, но в гимназии он не был в числе первых учеников. Единственными предметами, где он преуспевал были математика и латынь. Эйнштейну очень многое не нравилось в гимназиии — в частности, устоявшаяся система механического заучивания материала гимназистами, а также авторитарное отношение учителей к ученикам. Он считал, что излишняя зубрежка наносит вред самому духу учёбы и творческому мышлению. Из-за этих разногласий Альберт Эйнштейн часто вступал в споры со своими преподавателями. В 1894 году братья Герман и Якоб перевели свою фирму из Мюнхена в итальянский город Павию. Эйнштейны переехали в Италию, но сам Альберт ещё некоторое время оставался с родственниками в Мюнхене. Ему нужно было окончить все шесть классов гимназии. Но, так и не получив аттестата зрелости, в 1895 году он последовал за своей семьей в Павию. В 1895 году Альберт Эйнштейн отправляется в Швейцарию, в Цюрих, чтобы сдать вступительные экзамены в Высшее техническое училище и стать преподавателем физики. Экзамен по математике Эйнштейн сдал блестяще, но с треском провалил экзамены по ботанике и французскому языку, что не позволило ему поступить в Цюрихский Политехникум. Тем не менее, директор училища посоветовал молодому человеку поступить в выпускной класс школы в Аарау в одном из кантонов Швейцарии, чтобы получить аттестат и повторить поступление в техникум. В школе Аарау Альберт Эйнштейн увлекся электромагнитной теорией Максвела и посвящал ей все свое свободное время. Осенью 1896 года он успешно сдал все выпускные экзамены в школе и получил аттестат, и в этом же году был принят в Политехникум на педагогический факультет. Учась в Политехникуме, Эйнштейн подружился с однокурсником, математиком Марселем Гроссманом, а также познакомился со своей будущей женой, сербской студенткой факуль-



Он считал, что излишняя зубрежка наносит вред самому духу учёбы и творческому мышлению.

тета медицины Милевой Марич (она была на 4 года старше его). В те времена чтобы получить швейцарское гражданство, требовалось уплатить 1000 швейцарских франков. Это были немаленькие деньги для семьи Эйнштейна. В 1896 году Альберт Эйнштейн отказался от германского гражданства, но только спустя 5 лет получил гражданство Швейцарии. В этом году фирма отца и брата окончательно разорилась, родители Эйнштейна переехали в Милан. Там Герман Эйнштейн, уже один без брата, открыл фирму по торговле электрооборудованием. Учеба в швейцарском Политехе давалась Эйнштейну сравнительно легко. Стиль и методика преподавания здесь существенно отличались от закостеневшей и авторитарной прусской школы. У него были очень хорошие учителя, в том числе замечательный преподаватель геометрии Герман Минковский (его лекции Эйнштейн часто прогуливал, о чём потом искренне сожалел) и аналитик Адольф Гурвиц. В 1900 году Эйнштейн закончил швейцарский Политех и получил диплом преподавателя математики и физики. Экзамены он сдал хорошо, но не блестяще. И, хотя многие преподаватели высоко оценивали способности студента Альберта Эйнштейна, никто не захотел помочь ему продолжить научную карьеру. В 1901 году Эйнштейн наконец получил гражданство Швейцарии, но вплоть до весны 1902 года не мог найти постоянное место работы. Из-за отсутствия заработка он голодал в буквальном смысле этого слова, не принимал пищу несколько дней подряд. Это стало причиной болезни печени, от которой ученый страдал всю свою оставшуюся жизнь. Но несмотря на все лишения, преследовавшие Эйнштейна в 1900–1902 гг., он находил время для дальнейшего изучения физики. В 1901 г. берлинский журнал «Анналы физики» опубликовал его первую научную работу «Следствия теории капиллярности». Эта работа была посвящена анализу сил притяжения между атомами жидкостей на основании теории капиллярности. В 1905 г. Эйнштейн опубликовал три статьи, содержащие фундаментальные открытия в области физики. В том же 1905 г. в статье «Зависит ли инерция тела от содержания в нем энергии» Эйнштейн впервые ввел в физику формулу соотношения между массой и энергией, а в 1906 г. записал ее в виде E=mc2. Она лежит в основе релятивистского принципа сохранения энергии, всей ядерной энергетики. В 1906 г. Эйнштейн защитил докторскую диссертацию, обобщив работы по броуновскому движению. В 1907 г. он создал квантовую теорию теплоемкости. С 1908 г. Эйнштейн — приват-доцент Бернского университета, в 1909 г. — экстраординарный профессор Цюрихского университета, в 1911 г. — ординарный профессор Немецкого университета в Праге, в 1912 г. — профессор Цюрихского политехникума (в котором ранее учился), в 1914 г., несмотря на происки антисемитов, был утвержден директором Института кайзера Вильгельма, профессором Берлинского университета, членом Прусской АН. В 1916 г. Эйнштейн предсказал явление индуцированного (вынужденного) излучения атомов, лежащее в основе квантовой электроники. Теория Эйнштейна о вынужденном, упорядоченном (когерентном) излучении привела к открытию лазеров. В 1917 г. Эйнштейн завершил создание общей теории относительности, концепции, обосновывающей распространение принципа относительности на системы, двигающиеся с ускорением и криволинейно друг относительно друга. Теория Эйнштейна впервые в науке обосновывала связь между геометрией пространства-времени и распределением массы во Вселенной. Новая теория основывалась на теории тяготения Ньютона. Современная физика экспериментально обосновала специальную теорию относительности. На ее основе, например, создаются ускорители элементарных частиц. Принципиальное обоснование получила и общая теория относительности. За открытие законов фотоэффекта и труды по теоретической физике Эйнштейн в 1921 г. получил Нобелевскую премию. В 1924–25 гг. Эйнштейн внес большой вклад в разработку квантовой статистики Бозе, которая ныне именуется статистикой Бозе–Эйнштейна. В 1932 г. Эйнштейн читал лекции в Калифорнийском технологическом институте, а



Эйнштейн впервые ввел в физику формулу соотношения между массой и энергией, а в 1906 г. записал ее в виде E=mc2.

с апреля 1933 г. получил профессуру в Принстонском институте высших исследований (США), где проработал до конца жизни.

Впоследствии Альберт Эйнштейн рассылал её друзьям в качестве новогодней поздравительной открытки.

Безумный ученый?

Подавляющее большинство жителей планеты воспринимают Альберта Эйнштейна как «безумного ученого». Такой образ сложился в головах миллионов людей исключительно благодаря неординарной внешности великого ученого, а не его умственному состоянию. Выдающийся физик, всего себя отдавший науке, зачастую появлялся перед публикой в обыкновенном растянутом свитере, с растрепанными волосами, и взглядом, обращенным внутрь себя — ум ученого постоянно был занят решением сложных задач. Также широко известны были забывчивость и непрактичность этого милого умного человека, делающего открытия не ради личной выгоды, а ради всего человечества. Лишь однажды за всю его продолжительную жизнь Альберт Эйнштейн приподнял завесу тайны над своей личностью, вызвав еще больший интерес к своей персоне. Это произошло в день празднования его семьдесят второй годовщины, 14 марта 1952 года. Фотограф Сейсс попросил сделать Эйнштейна задумчивое лицо, соответствующее имиджу исследователя, на что ученый высунул язык, показав себя не только серьезным изобретателем, но и обычным жизнерадостным человеком. Так и вышла эта фотография, снимок, развеявший образ седого, немного растрепанного гениального ученого. Сам же гениальный физик признал эту фотографию небывало удачной — к тому времени ему порядком надоел незаслуженный стереотипный образ «злого гения». Фотография, которая за короткое время обошла весь мир, была обрезана — там еще присутствовала семейная чета Эйделот. Впоследствии Альберт Эйнштейн рассылал её друзьям в качестве новогодней поздравительной открытки. Другу Альберта, журналисту Х.Смиту, досталась уникальная фотография — на ней была подпись, сделанная рукой гения физики, «шутливая гримаса всему человечеству». Всего было напечатано девять оригинальных снимков, и один из них в 2009 году был продан за 74 000 долларов.

Что, на самом деле, же мы знаем об этом человеке? Кроме закона взаимосвязи массы и энергии «E = mc*c» и изображений, на которых запечатлен улыбающийся профессор с волосами по типу «утро в курятнике», большинство рассказов об Альберте Эйнштейне основаны на мифах. Но не все. Например, говорят, что Эйнштейн отказался от поста президента Израиля — это соответствует действительности. После смерти президента Хаима Вейзманна в 1952 году, премьер-министр Израиля Давид Бен-Гурион предложил Эйнштейну должность президента страны. Эйнштейн был несказанно тронут предложением, и написал письмо, в котором сказано: «Я глубоко тронут предложением государства Израиль, но с сожалением и прискорбием должен его отклонить». А вот вопреки слухам, Эйнштейн никогда не проваливал экзамены по математике. Выражение «Эйнштейн провалил математику» стало своеобразным мифом — одним из способов объяснить его неожиданную чудаковатость. Вальтер Исааксон в его книге «Эйнштейн: его жизнь и вселенная» даже привел ответ Эйнштейна на подобное замечание: «Я никогда не проваливал математику. Еще в 14 лет я успешно освоил расчет дифференциальных уравнений и интегралов».

Атеист или теист?

Эйнштейн стал общественным деятелем на волне промышленной и научной революций в 19-м веке. Аспекты иудейско-христианских традиций, связанные с культурой и историей, оставались неизменными »

аж до Дарвина, чья теория естественного отбора не совпадала с укоренившимися взглядами до 1930 года, т.е. через 70 лет после опубликования его книги «Происхождение видов».

Вот почему одной из причин, почему люди до сих пор спрашивают друг друга, верил Эйнштейн в Бога или нет. Религиозные взгляды Эйнштейна являются предметом давних споров. Некоторые утверждают, что Эйнштейн верил в существование Бога, другие называют его атеистом. Вопреки ожиданиям, он всегда выступал «за ЕГО существование». Эйнштейн чувствовал, что, по сути своей, наука ведет к познанию «религиозного ощущения мира».

Для него Бог был безликим персонажем, который все-таки отвечал за невероятную симметрию вселенной. В своем письме к Максу Борну (Max Born, немецкий физик-теоретик, удостоенный в 1954 Нобелевской премии по физике за фундаментальные исследования по квантовой механике) он определил свой взгляд на квантовую механику именно на основе этой точки зрения.

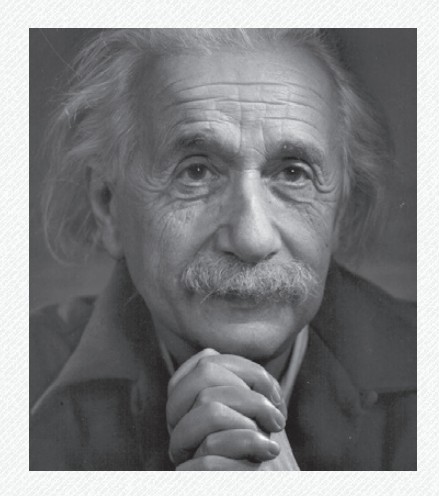
Одним из его вкладов в квантовую механику был фактор неопределенности. Борну он писал: «Теория (относительности) многое объясняет, но никак не приближает нас к секрету СТАРИКА (имеется в виду Бог). Я убежден, что Он не бросал игральные кости».

Его слова подразумевают, что:

а) кто-то или что-то стоит за созданием вселенной,

б) создание вселенной не было случайным.

Болгарский писатель Тихомир Димитров написал книгу, в которой собраны высказавания великих ученых о Боге и религии. Автор так говорит о своем произведении: «В книгу «Они верили в бога: пятьдесят нобелевских лауреатов и другие великие ученые» включены документально подтвержденные высказывания всемирно известных ученых и писателей. За одиннадцать лет исследований я изучил сотни книг, статей и писем — в основном из архивов Национальной библиотеки Болгарии (София), Миланской общественной библиотеки (Милан) и Австрийской национальной библиотеки (Вена). Вдобавок я состоял в переписке со многими ныне здравствующими лауреатами Нобелевской премии, которые поделились со мной своими мыслями о Боге. Надеюсь, эта книга послужит источником вдохновения для верующих и заставит задуматься тех, кто полагает, будто религия и современная наука несовместимы».



5 интересных фактов об Эйнштейне:

1. До трёх лет будущий гений не разговаривал вообще, чем ещё больше заставлял своих родителей опасаться, что он отстаёт в развитии. Однако как только мальчик заговорил, то его родители были изумлены — у трёхлетнего Эйнштейна был словарный запас взрослого человека.

2. В 20-е годы XX века в Берлине началась кампания против Эйнштейна. Выступления и нападки ученых-антисемитов велись под благовидным предлогом критики теории относительности. Власти ответили молчанием на гонения учёного. После прихода к власти Гитлера в 1933 Эйнштейн был вынужден бежать в Америку. Нацисты были в ярости, что ученый оказался вне их досягаемости. Все его вещи и документы, оставшиеся в Германии, были разграблены и уничтожены, а летний дом — конфискован в пользу государства.

3. Ему нужно было «проговаривать» кому-то свои теории. Он считал их «дозревшими», когда мог объяснить простыми словами хоть секретарше. Еще он писал стихи, которые тоже тренировали ум, и старался говорить афоризмами.

4. Когда Эйнштейна спрашивали, где находится его лаборатория, он, улыбаясь, показывал авторучку.

5. Хотя он много лет жил в США и был полностью двуязычным, Эйнштейн утверждал, что не умеет писать на английском языке.

Самым первым в списке людей, вошедших в книгу, встречается Альберт Эйнштейн — лауреат нобелевской премии по физике, названный средствами массовой информации «человеком второго тысячелетия». Из 17 высказываний великого ученого, каждое из которых достойно внимания, стоит, наверное, ограничится лишь некоторыми:

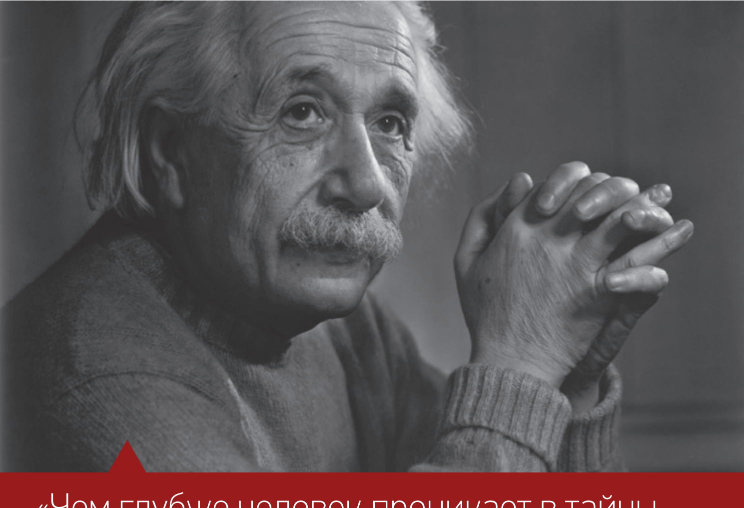
«Мы похожи на ребенка, попавшего в огромную библиотеку, в которой множество книг на разных языках. Ребенок знает, что кто-то эти книги написал, но не знает, как они были написаны. Он не понимает языков, на которых они написаны. Ребенок смутно подозревает, что в расположении книг есть некий мистический порядок, но что это за порядок — он не знает. Мне кажется, что даже самый мудрый из людей выглядит именно так перед Богом. Мы видим, что вселенная устроена удивительным образом и подчиняется определенным законам, но эти законы мы едва понимаем. Наш ограниченный разум не способен постичь загадочную силу, что движет созвездиями». (Цит. по: Denis Brian, Einstein: A Life, New York, John Wiley and Sons, 1996, 186).

«Если очистить иудаизм (в том виде, в котором его проповедовали пророки) и христианство (в том виде, в котором его проповедовал Иисус Христос) от всех последующих дополнений — особенно сделанных священниками, — то останется учение, способное исцелить все социальные болезни человечества. И долг каждого человека доброй воли — в своем мирке упорно, по мере сил, бороться за претворение в жизнь этого учения чистой человечности". (Albert Einstein, Ideas and Opinions, New York, Bonanza Books, 1954, 184-185).

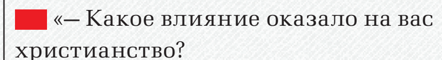
«Всякий, кто серьезно занимается наукой, приходит к осознанию того, что в законах природы проявляется Дух, который намного выше человеческого, — Дух, пред лицом которого мы с нашими ограниченными силами должны ощущать собственную немощь. В этом смысле научные поиски приводят к религиозному чувству особого рода, которое действительно во многом отличается от религиозности более наивной». (Высказывание, сделанное Эйнштейном в 1936 г. Цит. по: Dukas and Hoffmann, Albert Einstein: The Human Side, Princeton University Press, 1979, 33).

«Чем глубже человек проникает в тайны природы, тем сильнее он почитает Бога». (Цит. по: Brian 1996, 119).

«Чем больше я изучаю мир, тем крепче моя вера в Бога». (Цит. по: Holt 1997).







«Чем глубже человек проникает в тайны природы, тем сильнее он почитает Бога».

Мнение Эйнштейна об Иисусе Христе было высказано в его интервью американскому журналу «Сатердей ивнинг пост» (The Saturday Evening Post, 26 октября 1929 г.):

«— Какое влияние оказало на вас христианство?

— В детстве я изучал и Библию, и Талмуд. Я иудей, но меня завораживает яркая личность Назарянина.

— Читали ли вы книгу об Иисусе, написанную Эмилем Людвигом?

— Портрет Иисуса, написанный Эмилем Людвигом, слишком поверхностен. Иисус настолько масштабен, что не поддается перу фразеров, даже очень искусных. Христианство нельзя отвергнуть лишь на основании красного словца.

— Верите ли вы в исторического Иисуса?

— Разумеется! Невозможно, читая Евангелие, не почувствовать реальное присутствие Иисуса. Его личность дышит в каждом слове. Никакой миф не обладает столь мощной жизненной силой».

О фанатичных атеистах Эйнштейн писал:

«Есть и фанатичные атеисты, чья нетерпимость сродни нетерпимости религиозных фанатиков, — и происходит она из того же источника. Они похожи на рабов, по-прежнему чувствующих гнёт цепей, сброшенных после тяжелой борьбы. Они бунтуют против «опиума для народа» — для них невыносима музыка сфер. Чудо природы не становится меньше оттого, что его можно измерить человеческой моралью и человеческими целями». (Цит. по: Max Jammer, Einstein and Religion: Physics and Theology, Princeton University Press, 2002, 97).

«За всеми величайшими достижениями науки стоит уверенность в логической стройности и познаваемости мира — уверенность, которая сродни религиозному переживанию... Эта глубокая эмоциональная уверенность в существовании высшей разумной силы, открывающейся в непостижимости Вселенной, и есть моя идея Бога». (Einstein 1973, 255).

«Несмотря на всю гармонию космоса, которую я, с моим ограниченным разумом, всё же способен воспринимать, находятся те, кто утверждают, что Бога нет. Но больше всего меня раздражает, что в поддержку своих взглядов они цитируют меня». (Цит. по: Clark 1973, 400; Jammer 2002, 97).

Подборка материалов из интернет-источников

Олеся Сытник
Журналист и публицист

0% interest for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO ASHLEY Stylus PALLISER MILLENNIUM SCHNADIG Simmons







AICO

Monte Carlo Collection™



AICO

Oppulente Collection™





В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брэндов







Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до $10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper $300s



2800 Square Feet •Three Car Garage
Four Bedrooms + Den •Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400 новых домов в Snohomish County

Applewood
от $300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera
от $400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside
от $300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside
от $200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома в Snohomish County

возможна покупка без downpayment

Everett
$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore
$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell
$300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood
$330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott®
REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависить от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и начличии непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащейся в настоящей реклама не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленный цифры и факты могут быть изменена без предварительного уведомления.



Евангельская Церковь
Адрес: 5507 236th St. SW
Mountlake Terrace, WA 98043
Служения:
Воскресенье: с 9:00 до 10:30,
Четверг: с 7:00 до 9:00
Пастор: Владимир Мартыненко
Тел.: 206-349-6577
Bellingham
Христианский Центр «Жатва»
830 SE Everett mall Way Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Исцеление: Пн. 6:30 pm
Среда 7:00 pm
Молодежное: Пт. 7:00 pm
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272
Библейская церковь «Слово Истины»
22975 24th AVE S
Des Moine, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Львутин
www.slovoistini.org
Mount Vernon
Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com
Site: www.bethanysbc.com
Mukilteo
Everett
Mountlake Terrace
Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info
Bellevue
Seattle
Kent
Federal Way
Tacoma
Edgewood
Центр духовного просвещения
Адрес: 1301 S Baltimore St,
Tacoma, WA 98465
Богослужение:
Суббота, 2:00 дня.
Тел.: (253) 205-7900
Центр духовного просвещения
Южный филиал
Адрес: 9720 18th Street Ct. E.
Edgewood, WA 98371
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
(253) 887-8741

Вашингтон христианский

Центр духовного просвещения
Северный филиал
Адрес: 820 North Broadway, Everett, WA 98201
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 223-7426

Light to The World Church
Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Молодежное служение: четверг – 7pm.
Школа русского языка: суббота – 10pm.-1pm.
АА встречи: пятница – 7:30pm. (Владимир: 425-501-2514)
Воскресная школа: воскр. - 3pm.
Детский садик: Воскр. – 2pm.-5pm.
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Центр духовного просвещения
Адрес: 15318 SE Newport Way Bellevue, WA 98006
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 687-6590
www.russiancenters.com

Библейская церковь «Дар Любви»
Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA 98030
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слова и молитва
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Джей Инсли
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % словян	1.8-2.0%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации о вашей церкви или миссии обращайтесь по телефону: 425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.



День отца

Еще не успеют завянуть букеты подаренные нашим дорогим мамам на «День матери», как на пороге уже другой праздник – посвященный всем любимым и любящим папам. Английский поэт Джордж Герберт сказал что один отец значит больше, чем сто учителей. Папы наши учителя и наставники, первые супер-герои и обладатели самых сильных рук, умеющих нежно обнимать.

Что празднуем?

Если говорить о дне отца, то он менее популярен, чем день матери, но все равно празднуется.

В этот день каждый должен вспомнить, что у него есть отец и поздравить его.

День отца (Father's Day) в США празднуется в третье воскресенье июня. Идея создания праздника принадлежит женщине по имени Сонора Смарт Додд из города Спокен, штат Вашингтон. В 1909 году во время церковной службы, посвященной дню матери, Сонора подумала о том, что после смерти матери ее и еще пятерых детей воспитывал отец Уильям Джексон Смарт. Сонора хотела, чтобы ее отец знал, какой он особенный человек для нее, как она его любит и ценит. Ведь ее отец жертвовал всем, чтобы исполнять все свои родительские обязанности и был в глазах дочери самым мужественным, добрым и любящим человеком. Сонора обратилась к местным властям с предложением учредить новый праздник, ее поддержали и собирались устроить празднества 5 июня – в день рождения Уильяма Смарта, но времени на подготовку не хватило, и праздник был перенесен на 19 июня. Вскоре праздник стал популярным и в других городах штата. В 1924 году в поддержку инициативы Соноры Додд выступил президент США Калвин Кулидж. Он считал, что этот праздник будет способствовать укреплению отношений между отцами и их детьми и одновременно напоминать отцам об их родительских обязанностях. В 1956 году была принята резолюция Конгресса о необходимости учреждения подобного праздника. В 1966 году президент Линдон Джонсон подписал прокламацию, объявляющую третье воскресенье июня днем отцов. Однако мужской состав

Конгресса США не решался официально учредить праздник, так как конгрессмены опасались, что их могут уличить в предвзятости. Только в 1972 году президент Никсон официально узаконил день отцов. Итак, день отца появился как выражение любви и благодарности, которые дочь посвятила своему отцу. Правда, этот праздник приживался не очень легко. Причиной тому является мужская гордость. По словам одного из историков, мужчины просто насмехались над попытками внедрения такого праздника, в котором мужественность украшалась цветами и подарками. Конечно, мужчины не так сентиментальны, как женщины и к цветам более равнодушны, но и у дня отцов тоже есть симолический цветок. Это роза — красные носят, если отец жив, и белые, если отец умер.

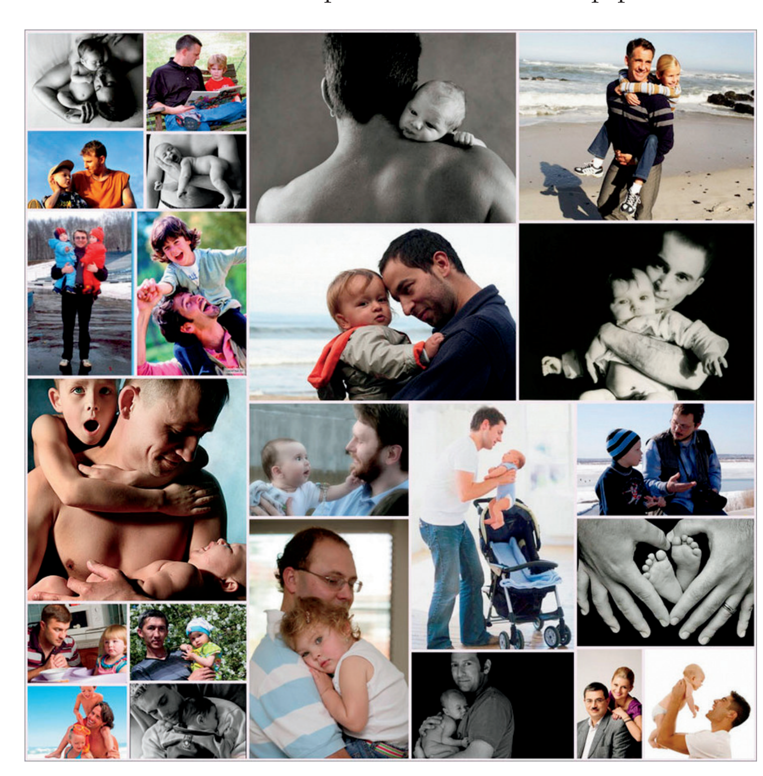
Но постепенно праздник все-таки прижился и не только в США.

День отца в третье воскресенье июня стали отмечать Великобритания, Нидерланды, Франция, Китай, Япония и другие страны. А некоторые страны установили для чествования отцов свои национальные дни: немцы отмечают день отцов в день вознесения Господня, австралийцы — в первое воскресенье сентября, итальянцы — 19 марта, в Литве День отца празднуется в первое воскресенье июня, в Бельгии — во второе воскресенье июня.

Папа — это важно

Роль отца в воспитании ребенка не менее важна, чем материнская. Ведь каждый малыш нуждается в гармоничном развитии, которое может получить лишь при участии обоих родителей в воспитании. Однако в отличие от женщины, у мужчины не просыпается материнский инстинкт, который бы подсказал, как себя вести. Ещё Аристотель говорил, что мужчины становятся настоящими отцами позже, чем женщины — матерями. Но это не значит, что перед отцами стоят более простые задачи. Особенно усложнены они в последнее время. Священник Дмитрий Березин написал статью об отцовстве в XXI веке. В статье высвечиваются проблемы отцовства как в социальном, так и в моральном смысле. Многие устои не выдерживая тенденций нынешнего времени ломаются и исчезают. Автор сделал небольшой обзор роли отцовства в XX веке, постепенно добравшись до серьезных проблем XXI тысячелетия. «Начало 21 века столкнуло нас еще с двумя глобальными вызовами — тотальной информатизацией общества и разрушением традиционности как таковой» — утверждает Березин. Все это приводит к неизбежным вопросам, каким должен быть современный отец и как он может отреагировать на происходящее вокруг?

«Мы можем констатировать тот факт, что роль отца в современных условиях изменилась значительно. Возможность возврата к классической модели семьи представляется все более сомнительной. Люди в городах живут не в том ритме» — пишет священник, отвечая на поставленые вопросы. Далее автор продолжает — «Отец, чтобы оставаться главой семьи, должен научиться создавать свой авторитет самостоятельно, поскольку ни традиция, ни общество, сейчас такой авторитет создать не могут. Самое дорогое, что есть у нас, самый ограниченный ресурс — это наше время. Именно поэтому оно так ценно. Это самый дорогой подарок, который могут отцы подарить своим детям. Ни игрушки, ни компьютеры, ни роботы, ничто внешнее не в состоянии это заменить». Вообще роль отца приравнивается к роли матери, если рассматривать их влияние на социальную жизнь ребенка. Оба родителя одинаково способствуют адекватному вступлению ребенка в общество. «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца» — говорил А.С Грибоедов. А епископ Николай Залуцкий словно развивает эту мысль: «Какой пример я подаю своей семье? Даю ли я своим ближним понимание вечных ценностей и стандартов, по которым следует жить? Отец передает своим детям видение, которое управляет его собственной жизнью. «Венец стариков — сыновья сыновей, и слава детей — родители их (Пр. 17:6)» Епископ определяет отцовство как ответственность за поколение: «Отцовство — это желание и способность иметь взаимоотношения. Взаимоотношения — это жертва. Не бывает жертвы без любви. Отцовство — это любовь». Упомянутый выше Дмитрий Березин также говорит о об отцовском примере, предлагая свое видение решения задач, стоящих перед отцами: «Отец семейства, независимо от устройства мира и быта вокруг, призван являть собой образ Христа по отношению к жене и детям. И являть его, прежде всего, не в том, чтобы требовать послушания и уважения, а в том, чтобы получить их добровольно. Для этого надо много работать над собой, быть примером, за которым хотелось бы следовать. Если отцы будут строить свою жизнь и жизнь своей семьи на камне веры, тогда никакое информационное цунами и никакая урбанизация не страшны. Вечные ценности, они потому и вечные, что являются незыблемыми и основаны на Божественных законах».



Научно об отцовстве

В просторах интернета я нашла сайт под названием «Институт отцовства», а там — несколько определений отцовства (правда немного заумных). Итак, соответственно «Институту», отцовство — это процесс поэтапного и последовательного влияния на личность посредством постоянного внимания, заботы, любви и участия в жизни человека. Отцовство продолжает влиять на протяжении всего нравственно-воспитательного процесса и формирования личности.

— это модель, форма взаимоотношений и взаимопонимания между воспитуемым и воспитателем.

— это процесс последовательного формирования целостности личности.

— это комплекс мероприятий, тщательно спланированных действий, направленных на формирование системы ценностей личности, посредством создаваемого примера личных действий, слов и поступков.

— это ответственность, возлагаемая на каждого человека, который рискнул учить, влиять или вкладывать в какого-либо человека.

— это отчетность за «продукт человеческой индивидуальности», который мы выпускаем за период влияния на личность.

— это система ценностей, знаний и мировоззрения, передаваемая от старшего поколения подрастающему.

— это пример для подражания и метод миропознания.

Ясно, что отец, это не просто «мужской родитель ребёнка» (как определяет его Википедия), а скорее как выразился афинянин Менандр «Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит».

Ну а что интересного об отцах и отцовстве говорят ученые? Приведу несколько таких утверждений:

— Любовь отца сильнее влияет на добропорядочность ребенка в будущем;

— Ребенок больше привязывается к отцу, если тот полноценно принимает участие в жизни ребенка в первые 2 года после его рождения;

— Отцы сами выигрывают от участия в жизни своих детей и крепких отношений с ними;

Родители... Счастливы те, у кого они есть. И да, конечно, настоящие родители, это не те люди, которые родили только, но которые воспитали и всегда были рядом. Роль матери в жизни каждого человека бесценна, также неоценима и роль отца. Хороший отец, это величайший подарок от Бога, который сам есть пример безграничной отцовской любви.

Олеся Сытник
Журналист и публицист





мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!













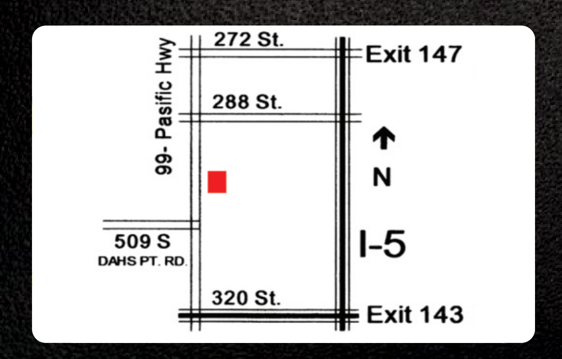






- При покупке на сумму $1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.





(206) 920-9995, (253) 839-5552

29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет

Вкуснятина



Чизкейк «Черничные ночи»

Состав: Тесто – 200 гр. песочного печенья, 100 гр. мягкого слив. масла. Начинка – 300 гр. крем-творога, 200 гр. сметаны, 1 ст. черники, 5 гр. желатина, 100 мл сливок или воды (для желатина), 4 ст.л. сахара.
Украшение: 8 черешен, 1 упаковка желе для торта.

Приготовление: Чернику помыть и выложить для просушки на бумажное полотенце. Печенье измельчить в блендере в мелкую крошку. Смешать с маслом до однородной консистенции. Уложить в разъемную форму d=24 см. Отправить в холодильник. Сметану, творог и сахар взбить в высокой емкости миксером до образования пышной массы. Желатин приготовить как в инструкции. Дать остыть минуту. Влить в творожную массу. Аккуратно перемешать. Достать форму с песочным слоем из холодильника. Насыпьте чернику прямо на песочный слой, а затем вылить (аккуратно, а то черника всплывет) творожную массу. Убрать в холодильник до полного застывания.

Когда творожный слой застынет, начинаем приготовление желе. Готовить как в инструкции, но воды брать на 2/3 меньше от указанного количества. Черешню помыть и высушить. Установить на творожный слой. Желе аккуратно нанести на торт – НЕ из емкости – может пробить струей творожный слой и поднимутся творожные «хлопья». Чтобы этого не случилось, столовой ложкой начинаем покрывать чизкейк желейной массой от центра к краям. Убираем в холодильник до полного застывания. Украсить мятой и свежей черникой. При нарезании нож смочить в холодной воде.



Чизкейк с арахисом и карамелью

Приготовление: Основа – корж из крошек. Круглую форму для торта d-20 см выстелить пергаментной бумагой (на бортиках приклеить ленту пергамента капелькой меда). В отдельной емкости смешать руками 150 гр. измельченного в блендере шоколадного печенья и 2,5 ст.л. светлого меда, стараясь добиться как можно большей однородности. Корж из крошек можно приготовить, заменив мед размягченным слив. маслом.

Выложить смесь на дно подготовленной формы, разровнять и уплотнить. В чистой обезжиренной емкости взбейте миксером 3 белка от средних яиц до пышной пены. Продолжая взбивать, постепенно введите 175 гр. мелкозернистого сахара - должна получиться густая гладкая пена. В отдельную большую миску выложить 500 гр. сыра «Филадельфия» и добавить щепотку порошка ванили. Слегка взбить, перемешать белки с сыром. Добавьте 50 гр. измельченного шоколада. В небольшой емкости смешайте 75 гр. крупномолотого арахиса и 50 гр. карамельного соуса, перемешайте с яично-белковой смесью. Переложите в форму для торта, накройте пленкой и поставьте в холодильник до застывания на ночь. Осторожно выньте чизкейк из формы, переложите на сервировочное блюдо, снимите бумажную ленту с бортов. Украсьте торт шоколадом и кусочками помадки.

Карамельный соус. 10 гр. слив. масла, 1 ст. сахара, 1/4 ст. воды, 100 гр. жирных сливок.

Нагреть сахар с водой в глубокой кастрюльке с толстым дном и постоянно мешать, пока сахар не растворится, вода не выпарится и сахар не закипит. Он должен быть золотистого цвета. Как только сахар закипит и станет золотистого цвета, перестаньте мешать и добавьте все масло, подождите пока растворится, иногда встряхивая кастрюльку. Как только масло растворится, убрать кастрюльку с огня и медленно добавить сливки, постоянно помешивая до тех пор пока соус не станет однообразным. Вылить в стеклянную баночку и оставить остывать в комнатной температуре.

Холодные десерты с фруктами и мороженым

Рецепт 1.

Состав: 2 банана, 300 гр. клубники, 3 киви, 300 гр. мороженого (пломбир), мята.

Приготовление: Фрукты и ягоды хорошенько охладить. Измельчить по отдельности в блендере. Размягчить мороженое. Выложить слоями: банан, киви, клубника, мороженое. Украсить мятой.

Рецепт 2.

Состав: 200 гр. мороженого, 150 мл. ванильного йогурта, 4 киви, 100 гр. клубники, 150 гр. сахара.

Приготовление: Пломбир взбиваем с йогуртом. Отдельно взбиваем киви. Варим клубнику с сахаром, процеживаем. Сироп еще раз доводим до кипения и варим 5-10 мин. Полученные массы слоями разливаем в стаканы. Сверху украшаем клубничным сиропом.

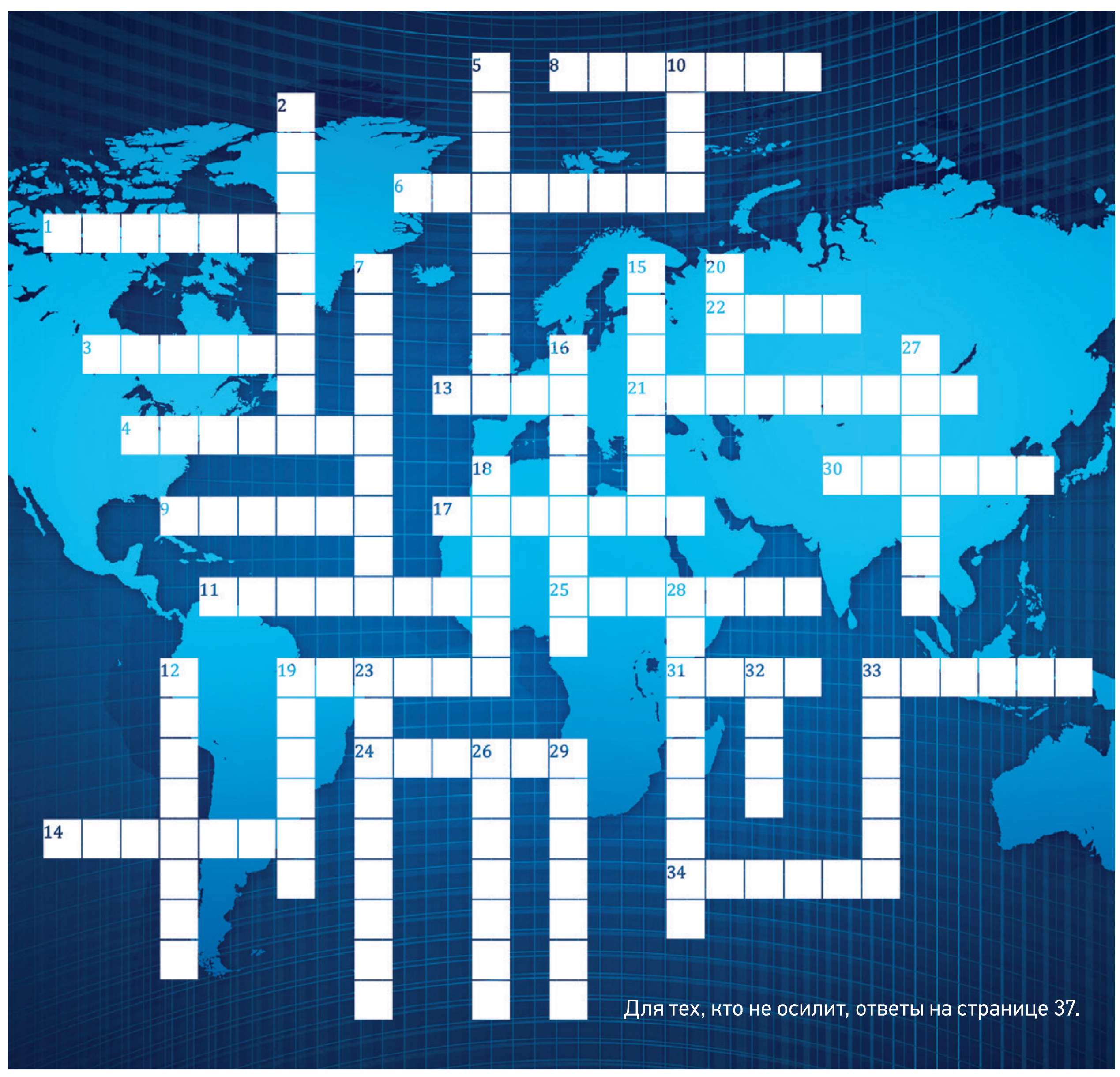
Греческий хворост «Диплес»



Состав: Тесто – 6 яиц, 3,5 ст. муки, 1 ч.л. разрыхлителя, 0,5 ст. оливкового масла, тертая цедра одного апельсина, 2 ст.л. бренди, 0,5 ч.л. соли. Для обжаривания – раст. масло. Сироп – 1 ст. меда, 0,5 ст. воды, 1 ч.л. молотой корицы, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ст. крупномолотых грецких орехов, кондитерский (гранулированный) сахар.

Приготовление: Сначала взбить в пышную пену яйца, к ним осторожно подмешать оливковое мало и апельсиновую цедру. Отдельно смешать муку, разрыхлитель, соль. Небольшими порциями соединить с яичной смесью. Выложить тесто на притрушенную мукой поверхность и вымешать, пока не станет «гладким». После этого накрыть и на 20 минут поставить охлаждаться.

Сироп – довести в кастрюле до кипения мед с водой, добавить лимонный сок, корицу и тут же уменьшить температуру. Выдержать на небольшом огне смесь 3 минуты. Раскатать охлажденное тесто, сформировать рулетики, быстро обжарить каждый в очень хорошо разогретом масле, так же, как хворост, в глубокой посуде, чтобы масло покрывало тесто. Готовые диплес получатся красивого золотистого цвета. Нужно обсушить их на бумажной салфетке, затем каждый окунать в сироп, присыпать орехами, сахаром.



По горизонтали:

1. Остров в Средиземном море, входящий в состав Франции.

3. Левый приток Енисея.

4. Королевство в Африке.

6. Город в Германии.

8. Резиденция саксонских герцогов.

9. Возвышенность на правом берегу Волги.

11. Порт на Средиземном море.

13. Холодный, чрезвычайно порывистый ветер в приморских областях, дующий со склонов горных вершин.

14. Представитель основного населения европейского государства.

17. Портовый город в Португалии.

19. Внутренний водоем коралловых островов.

21. Город на реке Нарва.

22. Зимнее жилище канадских эскимосов.

24. Осадочная горная порода.

25. Самый большой материк.

30. Метеорологические условия, свойственные данной местности.

31. Столица Йемена.

33. Река на северо-востоке России, впадающая в Восточно-Сибирское море.

34. Гора в Армении.

По вертикали:

2. Город в Новосибирской области.

5. Город на юго-востоке США.

7. Понижение между вершинами в горном хребте.

10. Африканское государство.

12. Расширенное в виде воронки глубокое устье реки.

15. Один из Алеутских островов.

16. Английский мореплаватель, участник экспедиций Джеймса Кука.

18. Город на Роне.

19. Историко-географическая область на северо-востоке Германии.

20. Трещина в земной коре, заполненная горной породой.

23. Территория на юге Пиренейского полуострова.

26. Тропическая степь; река в США.

27. Государство в Южной Америке.

28. Европейская столица.

29. Крупный остров у юго-восточного побережья Азии.

32. Город во Франции.

33. Представитель основного населения государства в Азии.

Приглашаем на работу

Siding & Deck Installers

- Со опытом строительства
- Желательно иметь свой License и инструмент
- Высокие требования на качество работы, надежность рабочего, способность работать с клиентом и минимальное знание Английского.
- **Хорошая оплата**
- В основном делаем Remodel

Пишите contact info / опыт работы / рекомендации бывших работ:
DecksSidingNW@gmail.com

Project Manager

Requirements:

- Construction knowledge / framing experience
- Attention to detail
- Excellent verbal & written English
- Good verbal Russian

Pay DOE, **$16-18** min. for start. **$50-60k** salary once experienced

Email resume to: **DecksSidingNW@gmail.com**



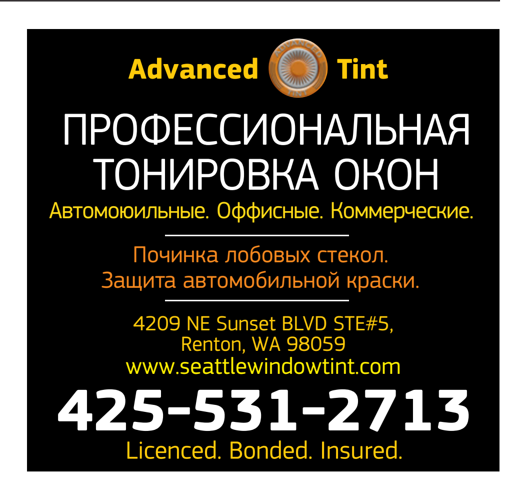
ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
CDL водителей класса А

со стажем не менее 1 года

- 48 штатов
- работа на риферах
- своевременная оплата/бонусы

North Eagle Transportation

(206) 234-5385 с 9:00 am до 6:00 pm





Экономьте деньги и силы на обучение в США! Обращайтесь к профессионалам по образованию!

Диплом СНГ=Диплом США

- Приравниваем Образование всех уровней, полученное в разных странах мира, к стандартам США:
  High School Diploma • Bachelor's Degree • Master's Degree • PhD
- Переводим любые документы с 180 языков мира
- Консультации по применению образования, полученного за рубежом, для Учёбы и Трудоустройства в США
- FCI аккредитована многочисленными «Boards of Education» США



Член Американских и Международных ассоциаций по иностранному образованию:
NAFSA • EAIE • ATA • IEI

Foreign Consultants, Inc.
(Credential Evaluation Services)
Phone: 303-585-0978
www.foreignconsultants.com
info@foreignconsultants.com

CRYSTAL BRIGHT cleaning service

425. 228-0446 Требуются на работу
425. 736-6522 мужчины и женщины
425. 736-6521 по уборке домов.
FAX 425.228.8997 **Хорошая оплата.**

Ответы на кроссворд

По горизонтали:
1. Корсика
3. Абакан
4. Марокко
6. Ганновер
8. Дрезден
9. Жигули
11. Аликанте
13. Бора
14. Испанец
17. Сетубал
19. Лагуна
21. Ивангород
22. Иглу
24. Боксит
25. Евразия
30. Климат
31. Сана
33. Колыма
34. Арагац

По вертикали:
2. Барабинск
5. Гринсборо
7. Седловина
10. Заир
12. Эстуарий
15. Амчитка
16. Ванкувер
18. Женева
19. Лужица
20. Жила
23. Гибралтар
26. Саванна
27. Боливия
28. Амстердам
29. Тайвань
32. Нант
33. Китаец

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

*Визы: гостевые, туристические, жениха и невесты, воссоединение семьей.
*Подача документов на гражданство США *(вопросы, диски, подготовка к экзамену).*
*Получение/ обмен/ подача на «гринкарту».
*Нотариус/ письменные переводы/ паспорта.

425-350-3588
michaelsservice1@gmail.com





Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны

INTERNATIONAL TLC, INC.



Алекс и Люда Барвиненко
(253) 951-3869 Алекс
(253) 951-3876 Люда
(253) 446-7295 Officce
(253) 604-4711 Fax
info@itlclogistics.com
www.itlclogistics.com

Часы работы:
Monday-Friday
10am-6pm

Заказ рекламы
в журнале
«Канон»
по телефону
425-772-8462
или на сайте www.kanonseattle.com

Финансирование
всех видов недвижимости

Лариса Михайла-Боришкевич MLO # 98257



cell 253-202-5304

Legacy Financial Services, LLC
Residential Mortgage Lending NMLS # 99005

office 253-517-8003 • fax 877-863-6554
500 S 336th St., Suite 206, FEDERAL WAY, WA 98003

Юрий Белуга
Tax advisor
Восемь лет опыта
Бакалавр бухгалтерии





phone 206-574-8305

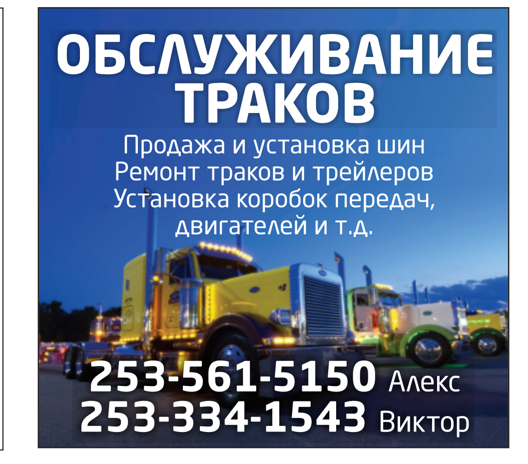
- Payroll
- Quickbooks
- Llc creation
- Previous years tax review





Fax: 253-681-0119
Des moines: 22240 24th ave s apt e 40
Everett: 500 se everett mall way suite 212

ОБСЛУЖИВАНИЕ
ТРАКОВ
Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач,
двигателей и т.д.



253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор



HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:

-CONTRACTORS
INSURANCE
-BONDS
-BUSINESS AUTO



Contractors Specialist

425-877-3270



Ремонт любой
радиоэлектроники

Компьютеры, ноутбуки,
телевизоры, камеры,
аудиотехника, игровые
приставки, цифровые
фотоаппараты
и многое другое.

Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com



Свадебный сервис «АЛЕСЯ»

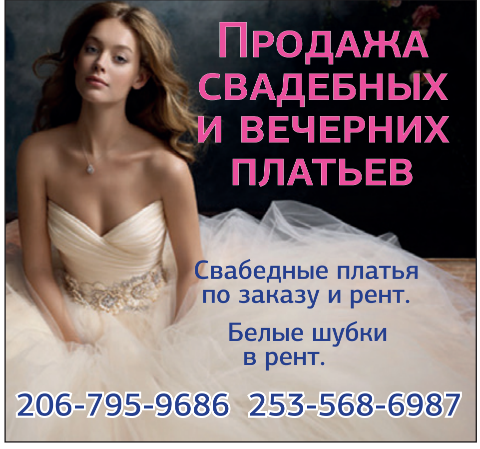
Украинско-Русская кухня с большим выбором блюд.

Красиво украшенные блюда по вашему выбору.

253-632-7447









L A fine video

Professional • Quality • Affordable

Andriy & Lena

(206) 883-0504

(206) 554-1069





СВАДЬБЫ • БАНКЕТЫ

Современное оформление залов
Букеты из живых цветов
Фарфоровая посуда
Домашняя кухня
Доступные цены
Профессиональная переделка любой одежды

Olga's Wedding Service

253-632-7965







Продам серебрянные монеты
253-561-9057
Гоша



Лимузин сервис
Wedding, Proms, Bridal Showers, Birthdays...
Звоните — и вы получите массу удовольствия!
Геннадий 253-218-9445
myemeraldlimo@gmail.com
EMERALD LIMOUSINE

15 самых полезных продуктов для сердца и сосудов.



1. Авокадо

Благодаря входящим в его состав полиненасыщенным жирным кислотам, авокадо значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает память, потому как дефицит именно этих кислот является одной из причин нарушения холестеринового обмена и развития атеросклероза.

Содержащийся в авокадо калий способствует правильной работе сердца и избавляет от стресса, который является одним из ведущих факторов в развитии атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Благодаря нормализации водно-солевого обмена в организме, авокадо способствует снижению артериального давления и полезен при артериальной гипертензии.

Авокадо содержит целый комплекс витаминов и минералов, необходимых для нормального кроветворения и кровообращения.

Медь — препятствует развитию анемии (малокровию), Железо — важнейший элемент образования крови (кроветворения), Витамин В2 — участвует в образовании красных кровяных телец. Сочетание железа и меди в одном продукте хорошо усваивается организмом. Авокадо богат витаминами Е, В6 и С.

Особые ферменты, содержащиеся в авокадо, ускоряют процесс усвоения витаминов необходимых для полноценной работы сердца и препятствуют дегенерации сердечной мышцы (миокарда).

Авокадо снижает уровень «плохого» и повышает уровень «хорошего» холестерина в крови.

Употребляйте авокадо только в сыром виде, потому, что только в сыром виде сохраняются полезные и питательные свойства для Вашего сердца. Авокадо можно сочетать с другими продуктами в различных салатах. Вкус авокадо отлично дополняют лимон и апельсин.



2. Грейпфрут

Грейпфрут богат растительной клетчаткой и гликозидами, которые придают мякоти, пленкам и кожуре этого фрукта горьковатый вкус.

Гликозиды способствуют регуляции многих физиологических процессов в организме, нормализуют пищеварение, улучшают работу сердца и препятствуют развитию атеросклероза.

В грейпфруте содержится большое количество витаминов: С, В1, Р и Д. Витамин Р способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшению их эластичности и усиливает действие необходимого организму витамина С.

Грейпфрут улучшает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, снимает усталость и понижает кровяное давление. Благодаря своей пищевой легкости (42Ккал), грейпфрут включен в диету при ожирении. Он прекрасно утоляет жажду и отлично поддерживает печень.

Его рекомендуют больным с функциональными расстройствами печени.

Грейпфрут нужно употреблять в сыром виде, можно добавлять в салаты и десерты.

Грейпфрут снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития инфаркта миокарда и сахарного диабета.

Грейпфрут хорошо снижает артериальное давление, особенно в период климакса. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно употреблять по 2-3 грейпфрута в неделю, на завтрак.



3. Масло льняного семени

Льняное семя считается мощным средством защиты от болезней сердца и сосудов. Это рекордсмен по содержанию Омега — 3 жирных кислот. Его употребление снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию тромбов. Масло льняного семени снижает концентрацию «плохого» холестерина и повышает уровень «хорошего» холестерина в крови.

Но, как любое масло оно имеет высокую калорийность и поэтому для заправки салатов будет достаточно 2ст. л. в день. Семечки льна можно добавлять в каши и салаты.



4. Яблоки

Употребление яблок положительно влияет на работу абсолютно всего организма. Регулярное употребление яблок уменьшает риск развития раковых опухолей и заболеваний сердца.

Содержащаяся в яблоках растительная клетчатка и витамины способны снижать уровень холестерина в крови.

При заболеваниях сердца назначаются разгрузочные (яблочные) дни, проведение которых способствует снижению массы тела, уменьшению отеков, улучшению пищеварения и нормализации артериального давления.

Содержащийся в яблоках калий активирует работу выделительной системы, а пектиновые волокна уменьшают содержание холестерина в крови. Пектины связывают вредные вещества в кишечнике и способствуют скорейшей эвакуации их из организма, обеспечивая его очистку. Органические яблочные кислоты регулируют кислотный баланс в организме и уменьшают вероятность развития сахарного диабета и подагры.



5. Гранат

Это лучшее средство от болезней сердца.

Очень важно употреблять гранат в свежем виде или в виде свежего выжатого сока. Полезные вещества, содержащиеся в гранате, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют кровообращение, препятствуют образованию атеросклероза в стенке сосудов сердца и разжижают кровь.

Американские исследователи утверждают, что в соке граната содержаться антиоксиданты, которые улучшают кровообращение в малом тазу и тем самым повышают потенцию. Для улучшения своей мужской силы необходимо выпивать стакан гранатового сока в день.

Гранатовый сок значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака предстательной железы.



6. Злаки

Быстрорастворимая клетчатка полезна своим свойством, препятствовать усвоению холестерина в организме, поступающего с пищей. Злаки являются хорошими союзниками сердца в борьбе с атеросклерозом и ишемической болезнью.

Овсяная крупа содержит большое количество полезных Омега — 3 кислот и калий.

В сочетании с клетчаткой, кислоты Омега — 3, способны снижать холестерин и поддерживать кровеносные сосуды в хорошем состоянии. Более полезны крупы грубого помола.

Чем крупнее зерна, тем больше в них клетчатки, чем больше клетчатки, тем полезнее крупа (каша).

7. Фасоль и бобы

Красная фасоль и чечевица содержат много растительной клетчатки и калия. Они очень сытные и ими можно заменить любой высококалорийный гарнир.

Бобы содержат несколько видов флавоноидов, веществ, которые служат незаменимой профилактикой артериальной гипертензии.

Отсутствие жирных кислот, большое содержание белка, клетчатки, железа и фолиевой кислоты, делают фасоль и бобы настоящим подарком для Вашего сердца!



8. Тыква

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, витамина С и калия, которые отлично помогают бороться с атеросклерозом сосудов сердца. Тыква нормализует водно-солевой баланс в организме и хорошо снижает артериальное давление.



9. Чеснок

Чеснок, наряду с его противовирусными свойствами, способен бороться с гипертонией. В его состав входят оксид азота и сульфид водорода. Эти вещества снижают тонус сосудов и тем самым, способствуют понижению артериального давления.

Чеснок содержит более 60 полезных веществ, которые при регулярном его употреблении снижают артериальное давление на 15-20мм рт. ст.



10. Брокколи

Брокколи относится к семейству белокачанной и брюссельской капусты. Брокколи очень питательна и богата витаминами В, С и Д. В ее состав входит калий, магний, железо, клетчатка, фосфор и марганец. Брокколи отличное средство от заболеваний сердца и сахарного диабета.



11. Ягоды

Все ягоды очень полезны, питательны и замедляют процессы старения. В ягодах содержится калий, который выводит из организма лишнюю жидкость, улучшает работу сердца и снимает отеки.

Калий необходим организму при аритмии и хронической сердечной недостаточности.

Магний наряду с калием выводит лишнюю жидкость, расширяет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление.

Витамин С — укрепляет и защищает стенку сосудов, витамин Р — оберегает самые маленькие сосуды (капилляры) и уменьшает проницаемость сосудистой стенки.

Клетчатка способствует быстрейшему выведению из организма вредных веществ и снижает уровень холестерина в крови.

Земляника — способствует снижению артериального давления, очищению и укреплению стенок кровеносных сосудов, уменьшению уровня «плохого» холестерина в крови.



Содержит витамины: С, Р, К, фолиевую кислоту, пектины, токоферол.

Микроэлементы: марганец, железо, калий, медь, цинк и йод.

Земляника полезна при нарушениях обмена веществ, при сахарном диабете, анемиях, гастритах и язвенной болезни желудка.

Вишня — содержит витамины С, В2, В6. В ней очень много полезных микроэлементов: калия, магни фтора и железа. Вишня отлично укрепляет стенки сосудов.

Она рекомендуется при анемиях и при повышенной свертываемости крови. Вишня обладает мочегонным действием, снижает артериальное давление и успокаивает нервную систему.

Черешня — ягода менее полезная чем вишня, но тоже содержит не мало полезных веществ таких как: глюкоза, пектины, витамины С, А и Р. Из микроэлементов в черешне содержаться калий, железо, фосфор и никотиновая кислота.

Черешня обладает укрепляющим сосуды действием.

Черная смородина — королева витаминов!

Она содержит витамины: РР, К, Е, В1, В2, В6, Д и С. По содержанию витамина С черная смородина опережает яблоко в 15 раз.



Эта ягода улучшает кроветворные процессы в организме и тонизирует работу сердца.

Красная смородина — эта ягода по содержанию витаминов немного уступает черной смородине, но в ней присутствует оксикумарин – вещество, которое регулирует свертываемость крови и является наилучшей профилактикой инфаркта миокарда.

Малина — это кладезь витаминов и полезных веществ!

Она содержит органические кислоты, пектин, дубильные вещества, витамины С, В1, В2, РР, йод, фолиевую кислоту, каротин, калий, магний, натрий, фосфор и железо.

Малина укрепляет артерии сердца и нормализует свертываемость крови.



12. Рыба

Особенно семга и лосось, являются натуральными источниками Омега — 3 кислот.

Регулярное (2-3 раза в неделю) употребление этой рыбы и Вы забудете, что такое повышенное давление! Этот вид рыбы регулирует свертываемость крови и снижает риск инфаркта миокарда.

Также полезна форель, скумбрия, тунец и сардина. Они замедляют процесс свертывания крови и повышают уровень «хорошего» холестерина в крови.



13. Грибы

Грибы содержат эрготианин вещество, нейтрализующее свободные радикалы в организме, которые участвуют не только в развитии болезней сердца, но и вызывают рак.

Грибы нормализуют уровень холестерина в крови, стимулируют иммунную систему и помогают в профилактике и борьбе с раковыми опухолями. В грибах содержаться: клетчатка, белки, витамины В и Д, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, магний и селен.

Интересен тот факт, что грибы сохраняют все свои полезные для сердца свойства, при любой кулинарной обработке!



14. Черный шоколад

Полезным для сердца считается шоколад, в котором содержание какао не менее 70%.

Горький шоколад укрепляет работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Другие сорта шоколада не приносят никакой пользы потому, что содержат много сахара и мало какао бобов. Обычный шоколад обладает высокой калорийностью и может привести к увеличению массы тела.



15. Грецкие орехи

Орехи и миндаль содержат массу полезных веществ и благотворно влияют на сердце. Мононенасыщенные жиры и омега — 3 кислоты, которые содержаться в миндале и грецких орехах повышают уровень «хорошего» и снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Доказано, что употребление в пищу продуктов питания содержащих консерванты, ГМО (генномодифицированные организмы) и гормоны роста провоцируют развитие, а также способствуют прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний. Все эти добавки ухудшают работу сердца, сосудов и почек. В таких продуктах львиная доля принадлежит консервантам, а питательных веществ, практически нет.

Старайтесь покупать свежие и настоящие продукты, выращенные на земле традиционным способом без применения удобрений. Не ленитесь готовить пищу самостоятельно.

Для улучшения здоровья Вашего сердца и сосудов откажитесь от вредной кулинарной обработки пищи (жарка, копчение и фритюр). Возьмите за правило полезную кулинарную обработку продуктов (варка, тушение, запекайте мясо в собственном соку или на костре).

Переход на «живое», настоящее и домашнее питание позволит Вам сэкономить приличную сумму денег, а главное получить все необходимые для жизнедеятельности организма витамины и микроэлементы.

Берегите свое сердце, и оно не останется перед Вами в долгу!

Кушайте на здоровье!

